



グリル 活用× レシピ



* グリルを安全に正しくお使いいただくために、機器に付属の取扱説明書をお読みください。

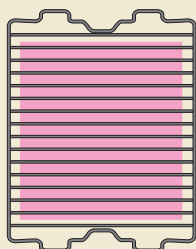


グリルをお使いいただくときの注意

- グリルの使用方法は、機器に付属の取扱説明書をよくお読みいただき、安全に正しくお使いください。
- この機器はグリル皿に水を入れる必要がないタイプです。水を入れないでご使用ください。
- グリルを続けて使用する場合は、そのつどグリル皿にたまった脂などを取り除いてください。また、使用後も必ずお手入れをしてください。
- 脂が多く出る調理時はグリル皿、グリル焼網にアルミはくを敷かないでください。アルミはくの上に脂がたまり、過熱され、発火するおそれがあります。
- 記載の時間は目安です。材料の大きさや脂ののり具合により、焼き上がり(焼き色)が異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

グリルで調理するときのポイント

- このグリルは両面焼きです。裏返す必要はありません。
- 食材はグリル焼網の中央( 印)に置いてください。端に置くと焼けにくい場合があります。





もくじ

グリル自動調理メニューの使いかた	P.4
トーストプレートの使いかた	P.5

■自動で調理する

メニューモードを使う

トースト	P.6
------	-----

■魚を焼く準備

P.8

■魚を自動で焼く

オートメニューモードを使う

P.10

自動調理メニュー表	P.10～P.13
-----------	-----------

■魚を手動で焼く

マニュアルモードを使う

P.14

手動調理メニュー表	P.15
-----------	------

■手動で調理する

マニュアルモードを使う

とり肉の塩焼き	P.16
---------	------

ローストビーフ	P.17
---------	------

さけのホイル焼き	P.18
----------	------

アスパラのベーコン巻き	P.20
-------------	------

いろいろきのこの焼きマリネ	P.21
---------------	------

焼きおにぎりセット	P.22
-----------	------

ピザトースト	P.24
--------	------

焼きりんご	P.25
-------	------

ロッククッキー	P.26
---------	------

ホタテ	P.28
-----	------

焼きもち	P.28
------	------

厚あげ	P.29
-----	------

焼きおにぎり	P.29
--------	------

焼きなす	P.29
------	------

グリル自動調理メニューの使いかた



「メニュースイッチ」や「オートメニュースイッチ」を押して、
作りたいメニューに合わせて設定します。

モード	メニュー	焼き加減	
オートメニュー オート 	姿焼	強め 標準 弱め	焼き 加減
オート  2 回押す	切身		
オート  3 回押す	干物		
メニュー メニュー	トースト		
ダッチオープン メニュー 2 回押す	オープン		
メニュー 3 回押す	ケーキ/パン		

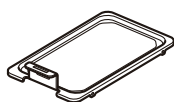
の調理には、トーストプレートが必要です。

の調理には、ダッチオープンが必要です。

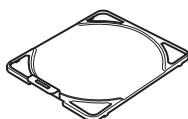
グリルで使える専用品（別売品）

グリルには、グリル焼網のほかに、次のような専用のプレートやダッチオーブンなどがあります。

トーストプレート



クッキングプレート



ダッチオーブン



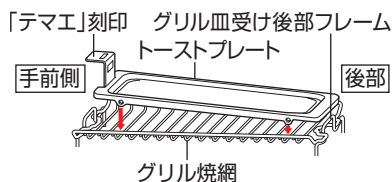
機種によって、付属されていない場合があります。

取扱説明書の「別売品の項目」をご覧ください。お買い求めください。

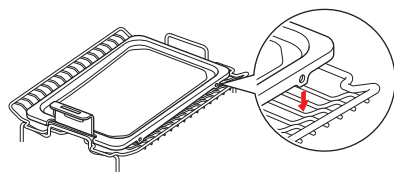
トーストプレートの使いかた

取り付けかた

- 1 トーストプレートの「テマエ」と刻印されている方を手前側にして、後部をグリル皿受け後部フレームに当てて、中央に取り付けます。

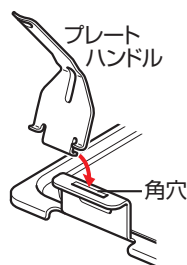


- 2 トーストプレートのツメがグリル焼網の棒の間にはまるように取り付けます。

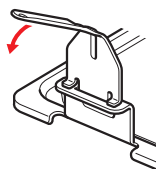


取り出しかた

- 1 プレートハンドルのツメをトーストプレートの角穴に差し込みます。



- 2 プレートハンドルを水平に倒し、確実に入っていることを確認して、トーストプレートを取り出します。



トースト

外はサクッ、中はふんわりのトーストが
グリルでスピーディに焼けます。



お願い

- 調理終了後はトーストプレートの上にのせたままにしないでください。
余熱で裏面の焦げが強くなります。
- 冷凍した食パンは焼けにくいので、焼き加減は「強め」に設定してください。
また、4枚切のような分厚い冷凍食パンや変形したり、霜がついている冷凍食パンは
室温状態で30分程度、解凍してから焼いてください。

🕒 焼き時間のめやす:3~6分

■ 材 料 *Ingredients*

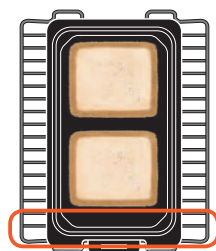
食パン(4、5、6、8枚切) 1~2枚

■ 作 り か た *How to make*

- 1 グリル焼網にトーストプレートを取り付け、食パンをのせます。
- 2 メニュースイッチ  を押して、「トースト」を選び、点火します。

置きかた

トーストプレートの手前 ( の部分) には置かないようにしてください。
(焼き色がつきにくい場合があります。)



👉 **ポイント** ● 食パンの厚さが3cmを超えると焦げやすくなり、2cm未満では焼き色がつきにくくなります。

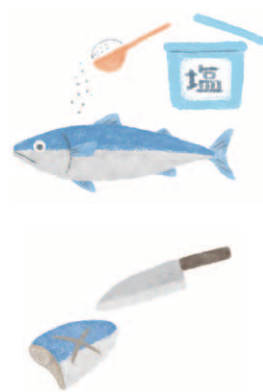
魚を焼く準備

健康にいい魚をもっと食卓へ。
短時間でふっくらおいしく焼けるのは、
グリルならではの。
魚を上手に焼くコツを紹介します。



魚の下準備

- 冷凍の魚はしっかり解凍しておきます。
- 冷蔵の魚は常温でしばらくおきます。
- 生魚は水洗いした後、水気をよくふき取っておきます。
- みそ漬けやかす漬けの魚は、「みそ」や「かす」をよくふき取ります。
- 塩をつけると、身がしまって身くずれしにくくなります。
- 塩焼きにする場合は、魚の重量の2%程度の塩をつけます。
身の厚いところには厚く、薄いところには薄くつけます。
- 包丁目(飾り包丁)を入れると、火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくすることができます。

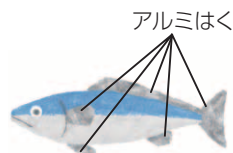


ふり塩のポイント

- さば、いわしなど背の青い魚:多めに塩をふり、時間をおく
- 白身魚:少なめに塩をふり、時間は短め
- 川魚、いか、えび、貝など:焼く直前に塩をふる

魚の尾やひれを焦がさないようにするには

- 魚の尾やひれは焦げやすいので、多めに塩をつけたり、アルミはくで包んでおくと、焦げかたが少なくなります。



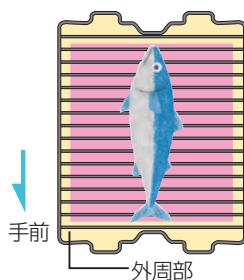
魚を置く位置

図の 印の部分に置くと、上手に焼けます。 印の外周部は火力が少し弱くなります。

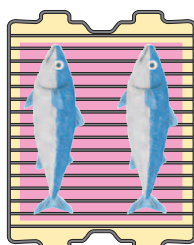
■丸身の場合

魚は頭が奥に、尾が手前になるように置くと、尾の焦げは少なくなります。

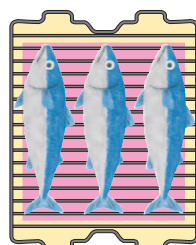
〈1匹の場合〉
中央に



〈2匹の場合〉
左右均等に



〈3匹以上の場合〉
すき間を開けて均等に

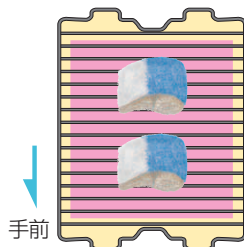


■切身の場合

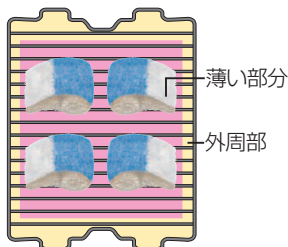
皮側を上向きに置きます。

切身の薄い部分はグリル焼網の外周部にくるように置くと、焦げは少なくなります。

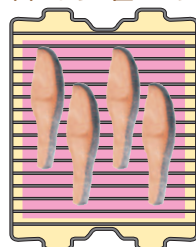
〈1〜2切の場合〉
中央に



〈4切の場合〉
すき間を開けて均等に



〈細長い切身の場合〉
ぶりやさけなどの細長いものは
図のように置きます



魚を自動で焼く

「オートメニュー」と「焼き加減」を選ぶだけで、あとは自動で焼きあげます。



自動調理メニュー表

オートメニューモードは、予熱しないでください。

料理名 (1匹・1切あたりの重量)	数量	自動調理(オートメニューモード)	
		メニュー	焼き加減
			
あじの塩焼き(約150g)	2匹	姿焼	標準
	4匹	姿焼	強め
いわしの塩焼き(約80g)	2匹	姿焼	標準
	4匹		
さんまの塩焼き(約150g)	2匹	姿焼	標準
	4匹		
さばの塩焼き(約80g)	2切	切身	標準
	4切		
さわらの塩焼き(約80g)	2切	切身	強め
	4切		
さけの切身(約90g)	2切	切身	標準
	4切		
ぶりの照り焼き(約100g)	2切	切身	弱め
	4切		
あじのひらき(約130g)	2枚	干物	標準
ししゃもなど(10匹で約180g)	約10匹	干物	弱め

● 脂ののりがよい場合は、焼き加減を「標準」か「弱め」に設定してください。

魚を自動で焼く オートメニューモードを使う(姿焼)

自動調理メニュー表

オートメニューモードは、予熱しないでください。

下記の表に記載されていない魚はうまく焼けない可能性があるため、手動で調理することをおすすめします。

※g表示は1匹あたりの重量を示しています。

オートメニュー 焼き加減	姿 焼
弱 め	【小さめの生魚】 きす 1～6匹(50g以下) 小あじ 【塩漬けの魚】 塩さんま 1～4匹(130～200g)
標 準	【中程度の生魚】 あじ 1～3匹 いさき さんま いわし 1～4匹(100～200g) あゆ にじます たい(小) 1匹(300g以下) きす 1～4匹(50g以上)
強 め	【大きめの生魚】 あじ 3～4匹(200g以上) いさき たい(小) 1匹(300～400g)
置きかた	1匹の場合 中央に ↓ 手前 2匹の場合 左右 均等に 3匹の場合 すき間を 開けて 均等に

ポイントとお願い

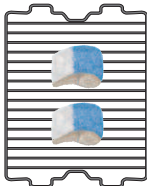
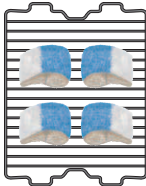
- 尾やひれは焦げやすいので、その部分だけ十分に塩をつけるか、アルミはくで包むと、きれいに焼けます。
- 厚みのある魚(姿焼4cmを超えるもの)は火が通りにくいの、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 魚の身に浅く包丁目(飾り包丁)を入れると、火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくすることができます。
- 50g以下の小さな魚や塩漬けされたさんまは、焼き加減を「弱め」に設定してください。
(「標準」・「強め」では焼き過ぎてしまう場合があります。)

魚を自動で焼く オートメニューモードを使う(切身)

自動調理メニュー表

オートメニューモードは、予熱しないでください。

下記の表に記載されていない魚はうまく焼けない可能性があるため、手動で調理することをおすすめします。

オートメニュー 焼き加減	切 身	
弱 め	【照り焼き】 ぶ り さわら	【みそ漬け】 さわら
標 準	【生魚】 生ざけ さ ば ぶ り すすき た い 甘だい	【塩漬け】 甘塩ざけ 塩さば
強 め	【光沢のある魚】 たちうお さわら	
置きかた	 2 匹の場合 中央に 手前	 4 切の場合 すき間を開けて 均等に

ポイントとお願い

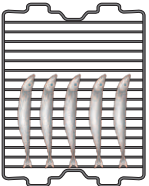
- 身側を下向き、皮側を上向きにしてグリル焼網に置いてください。
- みそ漬けはみそを洗い、キッチンペーパーなどで水気をとってから焼いてください。
- 照り焼き、みそ漬けのものは表面が非常に焦げやすいので、焼き加減は必ず「弱め」に設定してください。
(「標準」・「強め」では表面の焦げが強くなってしまいます。)
- 照り焼き、みそ漬けのものは、次の場合は特に焦げやすくなります。
・漬けている時間が長い ・魚の脂ののりが良い ・照り焼きたれのみりん配合が多い
(参考 照り焼きたれの配合の割合(約30分漬ける)しょうゆ4:みりん3:酒1)
- 厚みのある魚(切身2.5cmを超える特に骨つきのもの)は火が通りにくいので、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 厚みのある魚の照り焼きやみそ漬けは、表面が早く焦げやすい割に、中身に火が通りにくく、オートメニューモードではうまく焼けないので、焦げやすい皮側を下向きにしてグリル焼網に置き、手動(上火:強、下火:弱)で焼いてください。

自動調理メニュー表

オートメニューモードは、予熱しないでください。

下記の表に記載されていない魚はうまく焼けない可能性があるため、手動で調理することをおすすめします。

※g表示は1匹あたりの重量を示しています。

オートメニュー 焼き加減	干 物	
弱め	【小さな半生の干物】 さんまのひらき 1～2枚(110g以下) ししゃも 4～10匹(25g以下)	
標準	【一夜干しのひらき】 あじのひらき 干しさわら かますのひらき 干しかれい	【大きな半生の干物】 さんまのひらき 1～2枚(110g以上) ししゃも 4～10匹(25g以上)
強め	【大きなひらき】 ほっけのひらき 1～2枚	
置きかた		

ポイントとお願い

- ししゃも、さんまのひらきは焦げやすいので、焼き加減は必ず「弱め」か「標準」に設定してください。
(「強め」では焦げが強くなってしまいます。)
- 身側を上向き、皮側を下向きにしてグリル焼網に置くと魚が反らずにきれいに焼けます。
- 乾燥状態によっても焼き色や焼け具合が変わります。
(乾燥しているものほど焼けやすくなります。)

魚を手動で焼く

設定時間になるとお知らせし、
自動で火を消します。



火加減のポイント

- 同じ材料でも大きさや脂の量によって、表と裏の焼き色が多少異なる場合があります。
焼き色を見ながら、上火・下火の火力を調節してください。

■塩焼き、干物、素焼きなどの場合

上火 **強** 🔴🔴🔴

下火 **強** 🔴🔴🔴



■ぬり卵やみそをのせて焼く場合 (さわらの黄金焼き、なす田楽など)

上火 **弱** 🔴🔴🔴

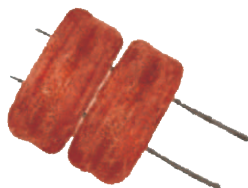
下火 **強** 🔴🔴🔴



■たれをつけて焼くつけ焼き、 照り焼きなど焦げやすい場合 (うなぎのかば焼きなど)

上火 **弱** 🔴🔴🔴

下火 **弱** 🔴🔴🔴



■厚みのある魚や表面が焦げやすい場合

途中で火力を替える

上火 **強** 🔴🔴🔴

下火 **強** 🔴🔴🔴

上火 **弱** 🔴🔴🔴

下火 **強** 🔴🔴🔴



手動調理メニュー表

表の時間は予熱なしの時間です。予熱する場合は、1～2分程短くしてください。

料理名 (1匹・1切あたりの重量)	数量	手動調理(マニュアルモード)	
		焼き時間目安	火力
あじの塩焼き(約150g)	2匹	10分	上火 強 🔴🔴🔴 下火 強 🔴🔴🔴
	4匹	12分	
いわしの塩焼き(約80g)	2匹	8分	
	4匹	12分	
さんまの塩焼き(約150g)	2匹	9分	
	4匹	11分	
さばの塩焼き(約80g)	2切	7分	
	4切	8分	
さわらの塩焼き(約80g)	2切	8分	
	4切	9分	
さけの切身(約90g)	2切	8分	
	4切	9分	
ぶりの照り焼き(約100g)	2切	6分	
	4切	7分	
あじのひらき(約130g)	2枚	9分	
ししゃもなど(10匹で約180g)	約10匹	6分	
赤魚のかす漬(約180g)	2切	11分	上火 弱 🔴🔴🔴 下火 強 🔴🔴🔴
みりん干し(かわはぎなど)		6分	上火 強 🔴🔴🔴
みりん干し(いわしなど)※1		予熱3分・焼き1分	下火 強 🔴🔴🔴
さばのみりん漬※2		5分	上火 強 🔴🔴🔴
さばのみそ漬※2		8分	下火 弱 🔴🔴🔴

※1 小さいみりん干しは予熱してから短時間で焼くと焦げにくくなります。

※2 皮側を下向き、身側を上向きにしてグリル焼網の上に置いてください。

●脂ののりがよい場合は、火力を「弱」にしてください。



とり肉の塩焼き

🕒 焼き時間: 11分

上火 弱 🔴
下火 弱 🔴

■ 材料 (2人分) *Ingredients*

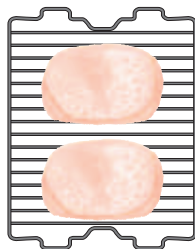
とりもも肉またはむね肉(1枚 約150g)・・・2枚
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・適量

■ 作りかた *How to make*

- 1 とり肉は切り込みを入れて、厚さを均一にします。
皮にはフォークで穴をあけ、塩、こしょうをふります。
- 2 グリル焼網に皮が上になるようにのせ、
〈上火:弱、下火:弱〉で11分焼きます。

置きかた

左右に広げすぎず
中央につめて置いて
ください。



お願い

- 連続で調理を行う場合は、一度消火し、グリル皿にたまった脂を取り除いてから行ってください。脂を取り除くときは、やけどに注意してください。
- 冷凍されているとり肉は、解凍してから焼いてください。



ローストビーフ

🕒 焼き時間: 9～10分 上火 **強** 🔥
下火 **弱** 🔥

▶ アルミはくにくんで: 15分

■ 材料 *Ingredients*

牛ももかたまり肉… 約300g(厚さ3cm)
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 適量
アルミはく

■ 作りかた *How to make*

- 1 牛もも肉に塩、こしょうをまんべんなくふって手ですりこみ、室温に30分程おきます。
- 2 グリル焼網に1をのせ、
〈上火: 強、下火: 弱〉で9～10分焼きます。
- 3 焼きあがったら、グリルから取り出して
アルミはくにくんで包み、15分程休ませます。
- 4 3を切り分けて器に盛り付けます。

置きかた



👉 **ポイント** ● お好みで、牛肉の所々に切れ目を入れて、にんにくの薄切りを差し込んで焼いてもおいしくいただけます。

さけのホイル焼き



お願い

- 包んだアルミはくの高さは、5cm以下にしてください。
- アルミはくは包みかたによってはふくらんでグリル庫内につく場合があります。包みかたのイラストを参照してください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。

🕒 焼き時間:9分

上火 **強** 🔥🔥🔥

下火 **弱** 🔥🔥🔥

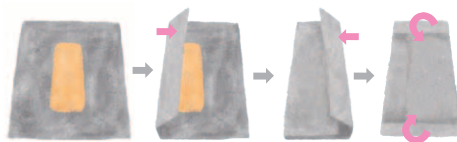
■ 材料 (2人分) *Ingredients*

生ざけ(1切約100g).....2切	しめじ.....1/4パック
酒、塩.....適量	ししとう.....2本
たまねぎ.....1/4個	アルミはく
パプリカ.....1/4個	

■ 作り方 *How to make*

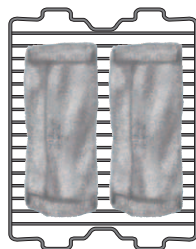
- 1 生ざけは酒、塩をふり、下味をつけます。
- 2 たまねぎは薄切りにし、パプリカは細切りにします。
しめじは石づきを取って小房に分けておきます。
それぞれの材料を2等分します。
- 3 アルミはくの中央に薄切りにしたたまねぎを広げ、
その上に1と残りの材料を並べて、
イラストのように包みます。
- 4 グリル焼網に3をのせ、〈上火:強、下火:弱〉で9分焼きます。

アルミはくの包みかた



アルミはくの上に材料を並べ、アルミはくの左右を材料に軽くかぶるように折り、前後をくるくると3回ほど巻き込むように包みます。

置きかた



👉 **ポイント** ● 材料を包むときにたまねぎを下に敷くと、アルミはくに焦げつきにくくなります。



アスパラの ベーコン巻き

🕒 焼き時間: 4分

上火 **強** 🔥
下火 **強** 🔥

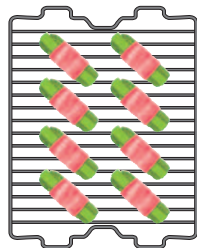
■ 材 料 (2人分) *Ingredients*

グリーンアスパラガス …………… 8本
塩 …………… 適量
ベーコン …………… 4枚

■ 作 り か た *How to make*

- 1 グリーンアスパラガスは、かために塩ゆでし、
根元の固い部分を切り落とし、
5cm程度の長さに切りそろえます。
ベーコンは半分の長さに切ります。
- 2 ゆでたグリーンアスパラガスを
ベーコンで巻き、巻き終わりを下にして
グリル焼網にのせます。
〈上火: 強、下火: 強〉で4分焼きます。

置きかた



👉 **ポイント** ● グリーンアスパラガスの代わりにエリンギやゆでたえびを使ってベーコン巻きにしてもおいしくいただけます。

いろいろきのこの焼きマリネ

🕒 焼き時間: 5分

上火 **強** 🔥
下火 **強** 🔥

■ 材料 (2人分) *Ingredients*

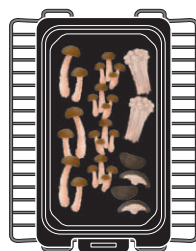
生しいたけ…2個	④	オリーブオイル…大さじ1
しめじ…1/4パック		酢……………小さじ2
えのき ……1/2袋		しょうゆ…小さじ1
エリンギ ……1本		塩、こしょう…適量
(アルミはく)		パセリ(みじん切り)…適量



■ 作りかた *How to make*

- 1 きのこと類の石づきを取り、しいたけは半分に切り、しめじ、えのきは小房に分け、エリンギは適当な大きさに手でさいておきます。
- 2 ④をよく混ぜ合わせます。
- 3 グリル焼網にトーストプレートを取り付ける、またはグリル焼網の平らな部分にアルミはくを敷き、
1 のきのこ類を並べます。〈上火:強、下火:強〉で5分焼きます。
- 4 熱いうちに 2 に漬け込み、20分程おきます。

置きかた



お願い

- アルミはくを敷く場合はグリル焼網の両側(ななめになった部分)をふさがないでください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。

手動で調理する
マニュアルモードを使う

焼きおにぎりセット

一度におかずと焼きおにぎりが調理できます。時間がないときやお弁当におすすめです。



お願い

- 包んだアルミはくの高さは、5cm以下にしてください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。

🕒 焼き時間: 8分

上火 強 🔥🔥🔥

下火 強 🔥🔥🔥

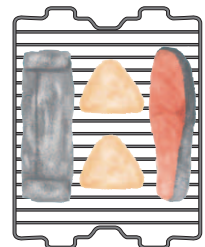
■ 材料 (1人分) *Ingredients*

塩ざけ(約90g).....1切	焼きおにぎり(2個分)
ホイル焼き	ごはん.....200g
グリーンアスパラガス.....1本	しょうゆ.....小さじ1
たまねぎ.....1/8個	④ 炒りごま(白).....小さじ1
しめじ.....1/5パック	塩.....適量
パプリカ.....1/4個	アルミはく
バター.....適量	
塩.....適量	

■ 作り方 *How to make*

- 1 ホイル焼きのグリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし4等分に切ります。しめじは石づきを取って小房に分けておき、たまねぎは薄切り、パプリカは細切りにします。
- 2 アルミはくに薄くバターをぬり、薄切りにしたたまねぎを広げ、その上に残りの材料をのせ、塩をして包みます。
- 3 ごはんに④を混ぜ、2等分してかためににぎり、三角おにぎりを作ります。
- 4 塩ざけ、ホイル焼き、おにぎりをグリル焼網にのせ、〈上火:強、下火:強〉で8分焼きます。

置きかた





ピザトースト

🕒 焼き時間: 4分

トーストプレートを使用する場合

上火 **強** 🔥🔥

下火 **強** 🔥🔥

アルミはくを使用する場合

上火 **強** 🔥🔥

下火 **弱** 🔥

■ 材 料 (2人分) *Ingredients*

食パン(4、5、6枚切)……………2枚

サラミ

ピーマン

トマトケチャップ

ピザ用チーズ

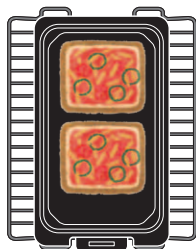
(アルミはく)

など
お好みの具を

■ 作 り か た *How to make*

- 1 グリル焼網にトーストプレートを取り付ける、
またはグリル焼網の平らな部分にアルミはくを敷き、
お好みの具をのせた食パンをのせます。
- 2 トーストプレートの場合は<上火:強、下火:強>、
アルミはくの場合は<上火:強、下火:弱>で4分焼きます。

置きかた



お願い

- アルミはくを敷く場合はグリル焼網の両側(ななめになった部分)をふさがないでください。
アルミはくをクシャクシャにしたものを広げて使うと焦げにくくなります。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出す時は注意してください。



焼きりんご

🕒 焼き時間: 7分

上火 **強** 🔥🔥🔥

下火 **強** 🔥🔥🔥

▶ 庫内保温: 5分

■ 材料 (2人分) *Ingredients*

りんご……………1/2個
グラニュー糖……………小さじ2
バター……………5g
アルミはく

■ 作り方 *How to make*

- 1 りんごは皮と芯を取り、厚さ7~8mmのいちょう切りにします。
- 2 アルミはくに1を並べて、グラニュー糖をふりかけ、バターをのせます。アルミはくの左右を材料に軽くかぶせるように折り、前後をくるくると3回ほど巻き込むように包みます。
- 3 グリル焼網に2をのせ、〈上火: 強、下火: 強〉で7分焼きます。そのままグリルの中に5分以上置いておきます。
- 4 あら熱がとれてから器に盛り付け、お好みでアイスクリームなどを添えます。

置きかた



- 👉 **ポイント**
- 保温時間が長い程、火通りしやすくなります。お好みで調節してください。
 - 冷やして食べてもおいしくいただけます。

お願い

- 包んだアルミはくの高さは、5cm以下にしてください。
- アルミはくの包みかたによってはふくらんでグリル庫内につく場合があります。包みかたのイラスト(P.19)を参照してください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。

手動で調理する
マニュアルモードを使う

ロッククッキー



🕒 焼き時間:5分

上火 **強** 🔥🔥🔥

下火 **弱** 🔥🔥🔥

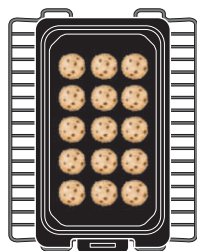
■ 材 料 約30個分(2回分) *Ingredients*

薄力粉	100g	ぬり用
無塩バター	50g	└ 無塩バター.....適量
砂糖	50g	└ 薄力粉.....適量
卵	1/2個	
チョコレート(板チョコ)	50g	
くるみ	20g	
バニラエッセンス	少々	

■ 作 り か た *How to make*

- 1 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉はふるっておきます。
- 2 チョコレートとくるみは粗く刻んでおきます。
- 3 泡立て器で無塩バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜます。
- 4 3に卵を溶きほぐして入れ、バニラエッセンスを加えてさらによく混ぜます。ふるった薄力粉を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ、2を入れて軽く混ぜ合わせます。ラップに包んで冷蔵庫で30分以上寝かせます。
- 5 トーストプレートに無塩バターを薄くぬり、薄力粉を軽くふるっておきます。
4の生地を適当な大きさに分け、トーストプレートに並べ、厚さが1cm程度になるように指でおさえます。
- 6 5をグリル焼網に取り付け、〈上火: 強、下火: 弱〉で5分焼きます。
焼き上がった後、すぐにトーストプレートから取り出します。

置きかた



ホタテ



■ 材料 *Ingredients*

ホタテ(殻付き)……………4個
しょうゆ……………適量
バター……………適量

🕒 焼き時間:

8~10分

味付け2分

上火 弱 🔥🔥🔥 ➡

上火 弱 🔥🔥🔥

下火 強 🔥🔥🔥

下火 強 🔥🔥🔥

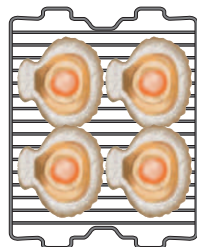
■ 作りかた *How to make*

- 1 下処理をしたホタテを用意します。
- 2 グリル焼網に1をのせく上火:弱、下火:強で8~10分焼きます。
- 3 一度消火し、バターとしょうゆを加えて、さらにく上火:弱、下火:強で2分焼きます。

お願い

- ホタテの産地や季節などにより大きさが異なるため、様子を見ながら焼き時間を調節してください。

置きかた



焼きもち



■ 材料 *Ingredients*

もち(1個約50g)……………4個

🕒 焼き時間:

4分

裏返し2分

上火 弱 🔥🔥🔥 ➡

上火 弱 🔥🔥🔥

下火 弱 🔥🔥🔥

下火 弱 🔥🔥🔥

■ 作りかた *How to make*

- 1 グリル焼網にもちをのせ、く上火:弱、下火:弱で4分焼きます。
- 2 一度消火し、裏返してさらにく上火:弱、下火:弱で2分焼きます。

お願い

- もちともちは約2cm間をあけてください。近すぎるととなり同士がくっつくことがあります。
- 切れ目の入ったもちなどはふくらみやすいため、様子を見ながら焼き時間や位置を調節してください。大きくふくらむとグリル庫内につく場合があります。

置きかた





MEMO



